



## „Nem a mikroorganizmusok miatt kell aggódnunk. Azok természetes belső közegünk.”

~ Louis Pasteur

### Sav –bázis egyensúly

A túlzott savasság egy olyan állapot, amely gyengíti az egész testünket.

A nagymértékű elsavasodás arra kényszeríti a szervezetet, hogy ásványi anyagokat (kalcium, magnézium), vonjon ki a létfonosságú szervekből és a csontokból, azért hogy semlegesítse és biztonságosan távolítsa el a savat. A túlzott savasság következtében, a szervezet súlyos és hosszantartó „korróziót” szenvedhet. Ez a folyamat, akár éveken keresztül észrevétlenül maradhat.

A miatt, ahogyan élünk, táplálkozunk és amilyen a környezetünk, ez a probléma szinte minden embert érint társadalmunkban. Az eredmény, egy olyan belső környezet, ahol a betegségek könnyen megjelennek, ellentétben az ideális pH-egyensúlyú szervezettel, amely természetes módon ellenáll azoknak.

Ha a lúgos ásványokból elegendő tartalommal rendelkező a testünk, akkor könnyedén bevehetné azokat, vészes túl savasodás esetén. Azonban, amikor folyamatosan túl sok savat kell semlegesítenie, a bázikus raktáraink kimerülnek, és a szervezet legyengült, betegség közeli állapotba kerül.

Sajnálatos módon, sokan még mindig azt hiszik, hogy a szervezet valamilyen csodálatos módon, és „természetesen” egyensúlyozni tudja a pH-ját, mintha a természetben élnénk, nyers táplálékot és növényeket ennénk. Az igazság, messze túl van ezen ideális állapoton. Dr. Lynda Frassetto a Californiai Egyetem sav-bázis kutatója szerint: az igazság az, hogy evolúciós vészhelyzetbe kerültünk. Egyszerűen, nem úgy kezeljük a savas hulladékokat, mint régen. Kutatásai kimutatták azt, hogy a tisztán savas hulladéktömeg, amelyet a testünknek, kezelnie kell, drasztikus, „háborús” stílusú akcióra kényszeríti a szervezetünket, hogy megvédje stratégiai tartalmait, fő méregtelenítő szerveinket.

Közel 1000 idősödő személyen végzett kutatásában, úgy találta, hogy most inkább felhalmozzuk a savat a zsírszövetekben, ahelyett, hogy a vesén és májon keresztül eltávolítanánk azt. Végtelen bölcsességében a szervezet azt választja, hogy védi a vesét és májat a túlzott, sav okozta károsodástól.

Természetesen, ennek is megvan az ára. Neve elhízás, csökkent immunitás, energiahány. Savval kapcsolatos betegségek egész seregének vagyunk

kiszolgáltatva, beleértve a rák, a cukorbetegség, a csontritkulás és még hosszú a sor.

### Sav-bázis történelem

A sav-bázis(lúg) egyensúly felborulásának koncepciója, mint a betegség oka nem új keletű. Az első személyek egyike, aki a szervezet lúgosításáról beszélt, a nagy „Alvó próféta”, Edgar Cayce volt. Mindig utalt a szervezet méregtelenítésére gyógynövényekkel, a vastagbelek tisztításával, böjtöléssel, masszázssal, gőzfürdővel, diéta változtatásával, azzal a céllal, hogy a szervezetet lúgossá tegye.

Visszamenve az időben, 1933-ban Dr. William Howard Hay megjelentetett egy áttörő könyvet „A New Health Era” címen, melyben állítása szerint, minden betegséget a szervezetben a lerakódott sav miatti önmérgezés okoz. „Manapság olyannyira távolodunk el az egészségtől, mint amennyire megengedjük, hogy bennünk lévő lúgok kárba menjenek, amikor nagymértékben savképző táplálékot fogyasztunk. Különösnek tűnik azt mondani, hogy minden betegség ugyanaz a VALAMI, nem számít, hogy annak számtalan a megjelenési formája, de ez valóban így van.”



Nemrég, Dr. Theodore A. Baroody lényegében ugyanezt állította figyelemre méltó könyvében, melynek címe: „Alkalize or Die”. „A betegség számtalan elnevezése nem igazán számít. Ami igazán számít az, hogy mindegyik ugyanabból a töből fakad...túl sok savas hulladékot tartalmazó biológiai szövet van a szervezetünkben!”

Dr. Robert O. Young, Ph.D. A pH csoda” c.könyvében ezt ily módon fogalmazza meg: Azok, akik hajlandóak látni és tisztán látni, azok a hosszantartó egészség titkával lesznek megjutalmazva. Szervezetünkben a belső környezet változtatásával, meg tudjuk magunkat gyógyítani. A potenciálisan káros kórokozók, ezután képtelenek elszaporodni így ártalmatlanná válnak.”



Prof. Sang Whang a „Reverse Aging” szerzője szerint, még ha a legjobb szerves gyümölcsöt és zöldséget esszük is, sajnálatos módon a táplálékunk 97%-a még mindig szénből, hidrogénből és oxigénből áll, amelyek savas környezetben vannak. Állítja, hogy nem az, amit a szervezetünkbe juttatunk, hanem, ami a szervezetünkben, mint hulladék marad, az képez túl savas környezetet, és ez az, ami idő előtti elöregedésünket okozza. Sang Whang szerint, a sav-bázis egyensúly kapcsolatában, az egyetlen különbség a „jó” táplálék és a „rossz” táplálék között az,

hogy a „jó” tápláléknak kevesebb a savas mellékterméke, és hatékonyabban semlegesíti a meglévő savas salakanyagokat.

Az Ön pH egyensúlya attól függ, hogy az anyagcsere után mennyi salakanyag marad vissza. Erre figyelve döntünk el, mely élelmiszerek, táplálék kiegészítők, és milyen életstílus tartoznak a „tisztá” életmódunkhoz. Így az anyagcserénk azt tudja tenni, ami dolga, ahelyett, hogy egy mérgező anyagokkal egyre jobban elárasztott „nagyüzem” felügyelőjeként kellene dolgoznia.

### Savas hulladékot tartalmazó ételmaradék

Csak nagyon kevesen képesek szervezetüket tökéletesen megszabadítani azoktól a savaktól, amelyek a táplálékból, a stresszből, és saját anyagcseréjükkel keletkeznek. Ezek a savas hulladékok, a vér és a nyirokrendszerben vándorolnak. A túlterhelt vesénk próbálja átszűrni, de e közben ő maga is károsodik tőle. **Valamennyi savat okozó tényező közül a stressz a legnagyobb.** Egy ideális lúgos étrendet is képes tönkretenni, egy adrenalin hullám.

### Hosszan tartó savasság olyan, mint a rozsdá

Korrodálja szöveteinket, rágja 96.000 kilométer hosszú vénánkat és artériánkat. Észrevétlenül zavarja a sejtműködést, a szívdobogástól kezdve a gondolkodásig. Mint említettük, a savak a zsírsavak elraktározva. **A koleszterin és a kristályosodott húgysav megszilárdult savak,** amelyeket a vese akart előbb-utóbb eltávolítani - ez az „előbb-utóbb” soha nem jön el.



### Savhatások

A sav megalvasztja a vért, ezért lényegesen nehezebb zsírsavak körül áramolnia. A kapillárisok eltömődnek, és elpusztulnak. A bőr, megfosztva az életet adó vértől, elveszíti rugalmasságát, és ráncosodni kezd. Sav-bázis egyensúly nélkül, szervezetünk minden egyes része egyre keményebben dolgozik, hogy az egészséget fenntartsa –mert minden rendszer, valamennyi szerv, pl. a tüdő, sőt a bőr is részt vesz a helyes vér pH érték fenntartásában.

### Háború szervezetünkben

Szervei és sejtjei teljesen alá vannak rendelve a vérenek. Minden szerve küzd azért, hogy a vért kiegyensúlyozott pH



értéken tartsa. Ezért akár feláldozzák saját egészségüket is, és károsodnak, mert ha a vér pH-ja az optimális 7.36- ról pH 7 alá esik, Ön kómába kerül és meghal.

### „Evolúciós zsákutcába kerültünk”

Testünk már nem képes ilyen mennyiségű savtól megszabadulni, mert akkor kiválasztó szerveinket márná szét. Egy üveg kóla, 2.5 pH savasságával valódi támadás a szervezet sav-bázis egyensúlyára. Vészcsengőként cseng az egész testben. A lúgos kémiai tartalékokat, melyeket máshol kellene használni, a szervezete feláldozza az adrenalin felszólítására.

Az a "csúcsteljesítmény", amit Ön elvár a testétől nem különbözik egy kábítószerfüggő „csúcsteljesítmény” élményétől, mint mesterséges érzéki magaslattól. Szervezete „segítségért” kiált, és Ön élvez a félelem izgalmát. Ez az „igazi”.

Nem csak egy üveg kólának van ilyen hatása. (32 üveg semleges pH értékű víz kell ahhoz, hogy semlegesítsen egy üveg kólát). Legtöbben közülünk mindig harcban állnak a savakkal.

Összefoglalva, a túlzott elsavasodás gátolja az életet magát, és gyakorlatilag mindenféle betegséghez vezet! Végeztül, öregít, és azután megöl minket. Amikor meghalunk, a halál azzal ünnepel, hogy az egész testet savassá változtatja, és idegen ellenséges organizmusokat hív meg a partira!

Dr. Baroody találóan jegyzi meg: Túl sok savasság a szervezetben olyan, mint túl kevés olaj az autóban. Éppen hogy csak megáll egy lusta vasárnap délután. Ön itt bennragadt. A test ugyanezt teszi. Csikorogva megáll az élet ösvényén, és kényelmetlenül érzi magát. Nagy aggodalommal látom, amint valamennyi rétegből és életstílusból származó ember szenved ettől a mértéktelenségtől”.

Több, mint 68 fontosabb egészségügyi problémához járul hozzá, szervezetünk elsavasodása.

### Miért hajlamosak annyira az elhízásra a nyugaton élő emberek?

Csak a táplálék az oka? Természetesen, a táplálék mennyisége és minősége nagy hatással van a derékbőségünkre.

A szervezet arra kényszerül végső megoldásként, ha már a csontokból és a fogakból kivont kalciummal sem tudta semlegesíteni a mérgező savakat, hogy a zsírszövetekben tárolja el. Újabb és újabb raktárakat létrehozva.

Mint ahogy Dr Frassetto felfedezte, amikor a már elsavasodott belsők miatt szembekerülünk a sav raktározás kényszerével (mert ilyen mértékben már nem tudunk megszabadulni tőle), a mérgező anyagokat a zsírkészletbe osztjuk



szét, amennyire csak lehetséges minél távolabb a szervektől és a szívtől: csipőre, mellkasra, combra, hasra pakoljuk.

Dr Robert O. Young a következőképpen ír ugyanerről a témáról meggyőzően. A cukrot úgy tekinti, mint a savat, és oknak tekinti, hogy miért vagyunk kövérek, de minket nem erre tanítottak. Állítja, hogy a szervezetünknek védekeznie kell a túlzott cukor fogyasztásától és ezért szövetkezik a zsírral – hogy tokba zárja és védjen minket tőle. „A zsír”, mint mondja védi az életünket.

### Lúgosság és az energia szint

Belső folyadékaink savassága, vagy lúgossága nagy hatással van az egyéni sejt szinten.



MITOKONDRIUM:  
A test sejterműve

Az egész anyagcsere folyamatunk az egyensúlyon alapszik, egészen a sejtszintig. Belső tengerünk enyhén lúgos, a benne úszó 75 trillió sejtünk enyhén savas. Ez a sav-bázis egyensúly alapja.

Az ilyenfajta pH egyensúly nélkül, a kémiai és energetikai folyamatok fenntartása lehetetlen. A savak és lúgok közti polaritás elektromos áramot termel. Ha nincs elegendő „polaritás”, a sejtek belseje és a körülötte lévő folyadék lúgossága között, a sejtek energiája nehezen jut be a környező szövetekbe. Súlyfeleslegünk leadása és energiánk visszanyerése sokkal könnyebb, ha az első lépést a lúgos „kiegyenlítőds” felé tesszük.

### Lúgosság és az Ön vére

A vér mindig kicsit lúgos (vagy legalább is annak kellene lennie!). Mivel a tápanyagok számára ez az egyetlen szállító eszköz, hogy eljussanak a test minden részébe, a vér nem engedheti meg magának, hogy savas legyen. Meg kell maradnia abban a pH tartományban, amely ellenáll a romlásnak vagy rothadásnak és a szervek rosszindulatú növekedésének. Ezért a pH 7.365 az ideális környezet, amelyben a mikro-organizmusok egymás mellett élnek, vagy harmonikus életközösségben maradnak a szervezeten belül.



„ A zsír menti meg az életünket”.

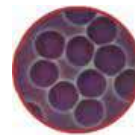
Dr Robert O. Young

Mivel a vér mindenhova szállít, hatását mindenhol érezteti. A savas környezetben a jótékony mikroorganizmusok elpusztulnak és az agresszív mikroorganizmusok életben maradnak, sokszorozódnak és növekedni kezdenek. Agresszív, élősködő és kóros közeggé válnak. Tudósok, akik sötét háttérrel használva, a mikroszkópban tanulmányozzák az élő vért, látják a változásokat, amikor a vér áramlása

közben elsavasodott területekkel kerül kapcsolatba.



savas vér



normális vér

Szemanúívá válnak egy ismétlődő minta kibontakozásának, amely arra buzdítja őket, hogy kijelentsék; az emberi testben a helytelen táplálkozás és az egészségtelen élet okozta túlsavasodást, életellenes mikroorganizmusok túlbujánása okozza, amely legyengíti a szervezetet, és ha nem hozzuk helyre végül a halálunkat okozza.

### A pH igazi hatalma

Ha egy anyag pH értéke 7-ről pH 8-ra változik, tízszer olyan lúgossá válik. Fordítottan, ha a semleges pH 7 értékről pH 6 értékre változik, 10-szer olyan savas lesz. Például, a népszerű kóla pH 2.5 értéknél majdnem 50.000-szer savasabb, mint a semleges víz, és 32 üveg semleges (pH 7) víz szükséges, hogy közömbösítse egy üveg kóla elfogyasztását. (Aktív alkotórésze a foszforsav). Mindehhez lúgos vízből elég 1 pohár.

Láthatja, hogy a vér normál pH 7.365 színéről pH-re változása azt jelentené, hogy a vér 4-szer olyan savas környezetben lenne, mint kellene. A testünket saját vére savassága mérgezné és ölné meg. Ezért az emberi szervezet a vér helyes pH értékéért mindent megtesz.

Vérünk pH értékét számtalan esemény befolyásolhatja a nap bármely szakában: táplálék, ital, stressz, szennyeződés, sport. Jótékonyan hat az ionizált lúgos víz fogyasztása, a mély lélegzetvétel, sőt még az is, ha boldogok vagyunk.



EDITÁCIÓ = LÚGOSÍTÁS  
KEZDJE KORÁN!

### Lúgosság és élősködők

Manapság egyre több orvos és kutató (beleértve természetgyógyászokat is) véli úgy, hogy a legtöbb betegséget a szervezet egyensúlyvesztése okozza. A belső egyensúly felborulása táplálkozásunkban, elektromos rendszerünkben, strukturális, toxikológiai vagy biológiai értelemben, a káros csíráképződés melegágya. Újra létre kell hoznunk az egyensúlyt, a szervezetünkkel együttműködve, és nem ellene. Azt mondják, hogy egy krónikus betegséget csak akkor sikerül meggyógyítani, ha a vért folyamatosan normális, enyhén lúgos pH értéken tartjuk.



Nem elbagatellizálás azt állítani, hogy a „mikroorganizmusok” pestisvilágában élünk. Ezek közé nem csak a sima baktériumok, csírák tartoznak. Élesztőgombák, gombák, vírusok, penészek, mind olyan mikroorganizmusok, amelyek a testünkben élnek.

Nem csak a jelenlétükről, hanem a szervezetünkben való kiválasztásukról és a raktározásukról van szó. Ezek a mérgező anyagok akkor keletkeznek, amikor a mikroorganizmusok glükózt, zsírokat és fehérjéket emésztenek meg a szervezetünkben. Ellopják a táplálékunkat, méreggé változtatják és elraktározzák bennünk.

## Lúgok és ásványok asszimilációja

Bárcsak, az emberek tudatában lennének annak, mitől függ, hogy egy ásványi anyag beépül-e a szervezetbe vagy sem. Milliókat tudnánk megspórolni évente, ha nem vásárolnánk hiába felesleges táplálék-kiegészítőket. Mivel, megfelelő pH egyensúly hiányában, ezek az ásványok nem szívódnak fel.

Minden ásványnak megvan a „sajátkezü” egyedi pH szintje, amely megengedi a szervezetben történő felszívódását. Ha egy pillantást vetünk a periódusos rendszerre, látjuk, hogy az alul lévő elemek nagyobb pH tartományban képesek felszívódni. Azok az elemek, amelyek „fentebb” helyezkednek el a táblázatban szűkebb pH tartományban képesek asszimilálódni.

Összefoglalva, ha az ön szervezete nincs egyensúlyban, a legtöbb ásványt egyszerűen el fogja utasítani.

Miért lényeges ez?

Példaként nézzük meg a jódot. A periódusos rendszer felső részén helyezkedik el, közel tökéletes pH értékre van szüksége ahhoz, hogy a szervezetben felszívódjon. A jódra az egészséges pajzsmirigynek van szüksége. Azonban, az említett okok miatt, a pajzsmirigy nem fog jódot kapni, kivéve akkor, ha majdnem tökéletes a test pH-ja. A pajzsmirigy nem megfelelő működése kapcsolatban áll az ízületi gyulladással, szívinfarktussal, cukorbetegséggel, rákkal, depresszióval, elhízással, fáradtsággal.

Napjainkban, az emberi szervezet ásványkészlete elégtelen, mert termőföldjeink ásványi anyag tartalma kimerülőben van. Az ásványok elegendő jelenléte és felszívódása, meghatározza az egészséges életünket és a jó közérzetünket, mert ettől függ szervezetünk elektromos vezetőképessége.

Az elektromos vezetőképesség az alapja a hatékony idegrendszernek, amely cserében figyelni és jelzi, hogy milyen jól működnek a különböző szerveink és rendszereink.

Az idegrendszerünk hatékonysága helyes pH érték függvénye, épp úgy, mint minden biokémiai folyamat, melyben részt veszünk. Ha életvitelünkkel, és táplálkozásunkkal felborítjuk pH-nk egyensúlyát, akkor valójában „megöljük ezt

a futárt”: a jelzőrendszert, amely naprakészen tart minket, hogy testünk teljesítse a rá kiszabott feladatot.

## Lúgosság és a higany

Dr. W.R. Kellas, Ph.D., számtalan könyv, beleértve a „Surviving in a Toxic World” társszerzője, úgy gondolja, hogy a pH faktor jelentős szerepet játszik a higany és más mérgező anyag szervezetből való eltávolításában.



Állítja, hogy a „legjobb pH érték 7.35 mert, minél savasabb a szervezet, annál több nehézfémeket tárol.

Cserébe a nehézfémek magas oxidatív stresszt váltanak ki, amely savasítja a testet”.

Dr. Kellas kaliforniai klinikus pH csíkokat küld szét, orvosi kezeléssel és termékekkel, hogy a test pH-ját mérjék. Folyamatosan jobb eredményeket értek el, ha a pH faktort belevették a méregtelenítő programjukba.

Sok ember, aki ráállt az ionizált lúgos víz fogyasztására úgy találta, hogy azonnali méregtelenítés történt; bélmozgások normalizálódtak évekig tartó rossz működés után, és az energia is visszatért. A méregtelenítés klasszikus tüneteit tapasztalják, beleértve a fejfájást, testfájást, viszketést, stb., ahogy a mérget, a savas ásványokat kezdi a szervezetből kimosni az ionizált lúgos víz.

Nemrég végeztek egy nemzetközi felmérést az Alzheimer-kór kutatásáról, amely a higanyt azonosította, mint elsődleges lehetséges kiváltó okot.

## Lúgosítás táplálékkal

Ennek a beszámolóknak az utolsó oldalán talál egy listát, amely savasító és lúgosító ételek felsorolását tartalmazza. Azért, hogy az egyensúlyt elérjük, az orvosok a lúgos és savas táplálék 80% : 20% arányú keverékét javasolják. Ezután, rá fog jönni, hogy hacsak Ön nem „Popeye” és csak a spenótot, a céklát és a brokkolit kedveli, ezt az arányt igencsak nehéz betartani.

Van egy kliensünk, aki először a bázisporral kezdte, majd rátalált a lúgos ionizált vízre. Elmondása szerint, nem tudta csak táplálkozással megoldani az elsavasodást.

Habár, néhány elszánt, szinte csak zöld növényt evő embernek sikerül, de a legtöbben lúgos táplálék-kiegészítővel vagy ionizált lúgos vízzel érik el a sikert.

## Zöld táplálék-kiegészítők

Számtalan formában található lúgos, zöld táplálék-kiegészítő a piacon. Valamennyi hat, és hatékony fegyvere az elfoglalt embereknek, mert csak le kell nyelni naponta egyszer. Az összetevők lehetnek zöldárpa, gabonafű, mindenféle zöld zöldég és lúgosító gyógynövény.



Mindnyájan sok hirdetést nézünk a tv-ben és újságokban a kalcium kiegészítőkről. A kalcium természetesen pótolhatja az elvesztett lúgosságot, mert folyamatosan szükséges a savas szervezetben.

**A csapda az, hogy a kalcium nagyon nehezen szívódik fel túlnyomóan savas környezetű szervezetben.** Más szavakkal, ahová a legjobban kellene, oda a legvalószínűbb, hogy nem épül bel táplálék-kiegészítő formájában. Lehet, hogy a kalcium ezekben az esetekben inkább csak próbálja enyhíteni a problémát, de nem oldja meg?

Egy nem kiegyensúlyozott savas rendszer mindig éhezni fog a kalciumra, amíg az okát meg nem szüntetik, ez az éhség örökké fog tartani. Ha kalcium kiegészítőt vásárol, figyeljen, hogy olyat találjon, amely a kalcium és a magnézium helyes arányát tartalmazza ionizált, gyorsan felszívódó formában és 2:1 arányban.

## Az ionizált lúgos víz

Sang Whang, tudós, felfedező, és 17 éve ionizált lúgos vizet fogyaszt az azt állítja, hogy az a gond, ha csupán zöldségekkel vesszük magunkhoz lúgosítás céljából a táplálékot, nagyon sok növényvédő, gyomirtó, gombaölő szert, és más kémiai adalékot is megesszünk.



Ha ön esetleg túl sok ionizált lúgos vizet iszik, az egyszerűen átmegy a vesén és kiöblít minden csírá, amely letelepedett volna.

Az ionizált lúgos vizet, a japán és a koreai családok milliói (!) használják, és az 1980-as évektől kezdve a kultúrájuk része.

A lúgos víz megtalálható a kórházakban, szanatóriumokban, és klinikákon a világ számos országában.

Dél Koreában a Jupiter Science, közel 40.000 db vízionizáló készüléket ad el minden hónapban. Hogyan lehetséges, hogy mi magyarok eddig erről még csak nem is hallottunk?

Vizet lúgosítani kétféleképpen lehet; lúgos ásványokat hozzáadni, vagy víz ionizáló készüléket használni. Figyeljen arra, hogy a csapvíz már lehet enyhén lúgos, de japán tudósok a Shigai Egyetemen úgy vélik, hogy az ön vizének 8.5 vagy annál több pH értékűnek kellene lennie. A vizet lúgosító porok, cseppek szintén hatnak, jóllehet nem tisztítják és nem ionizálják a vizet. Olyat kellene keresnie, amely hatékonyan bizonyult.





Egy otthoni vízionizáló a csapjára, vagy a hideg víz bemenetre rögzítve, megszűri a vizét mindenféle szennyezőanyagtól, beleértve a klórt is. Azután szétválasztja és eltávolítja a savas ásványokat, ezáltal kiapadhatatlan forrása a tisztított és hathatós ionizált lúgos víznek.

A mágneses folyamat, amelyet ezek a készülékek alkalmaznak, számos fontos jótékony tulajdonságot ad a víznek. Mivel, a vízmolekulák mérete nagymértékben csökken, ezért nagyobb lesz a hidratáló képessége. A vízben lévő ásványok elektromosan aktívvá, ionizálttá válnak, így hatékonyabban szívódnak fel. A víz plusz oxigénnel, negatív hidrogénionnal dúsul, amelyek természetes antioxidánsok. Végezetül, a legújabb vízionizáló berendezések, infra-vörös anyagot kisugárzó kerámiát, turmalin kristályt alkalmaznak, ami segít energetizálni, lágyítani és fertőtleníteni a vizet.

### Ételek és PRAL értékük

Az alábbi táblázat néhány gyakran fogyasztott étel PRAL (potential renal acid load) értékét tartalmazza. A savképzőknek pozitív PRAL értéke van, bázisképzőknek negatív. A negatív PRAL érték azt jelenti, hogy az étel bázikus, a pozitív PRAL érték azt mutatja, hogy az étel savasító, a 0 érték azt jelenti, hogy az étel semleges.

PRAL mEq  
(milliequivalens)

#### Hús és húskészítmények

<b>átlagosan</b>	<b>9,5</b>
Virslis	6,7
Sovány marhahús	7,8
Sovány sertéshús	7,9
Csirke	8,7
Borjú filé	9,0
Pulyka	9,9
Szalámi	11,6
Hal átlagosan	7,9
Foltos tőkehal	6,8
Hering	7,0
Tőkehal filé	7,1
Pisztráng	10,8

#### Tej, tejtermékek és tojások

<b>átlagosan</b>	<b>1,0</b>
Alacsony fehérjetartalmú sajtok	8,0

<b>Magas fehérjetartalmú sajtok</b>	<b>23,6</b>
Savó	-1,6
Író	0,5
Jégkrém	0,6
Pasztörizált teljes tej	0,7
Tojás fehérje	1,1
Tejles tej	1,1
Tejföl	1,2
Tejles tejből készült gyümölcsjoghurt	1,2
Tojás (teljes)	8,2
Túró	8,7
Gouda sajt	18,6
Kemény sajt	19,2
Tojássárgája	23,4
Alacsony zsírtartalmú Cheddar sajt	26,4
Parmezán sajt	34,2

#### Cukrok

<b>átlagosan</b>	<b>4,3</b>
Lekvár	-1,5
Méz	-0,3
Tejcsokoládé	2,4
Torta	3,7

#### Zöldségek

<b>átlagosan</b>	<b>-2,8</b>
Zeller	-5,2
Répa	-4,9
Karfiol	-4,0
Burgonya	-4,0
Retek	-3,7
Padlizsán	-3,4
Paradicsom	-3,1
Paradicsomlé	-2,8
Cukkini	-2,6
Fejes saláta	-2,5
Cikória	-2,0
Póréhagyma	-1,8
Hagyma	-1,5
Gomba	-1,4
Bors	-1,4
Brokkoli	-1,2
Kígyó uborka	-0,8
Spárga	-0,4

#### Gyümölcsök, magvak

<b>átlagosan</b>	<b>-3,1</b>
Mazsola	-21,0
Fekete ribizli	-6,5
Banán	-5,5
Sárgabarack	-4,8
Kiwi	-4,1
Cseresznye	-3,6
Narancslé	-2,9
Körte	-2,9

Mogyoró	-2,8
Narancs	-2,7
Ananász	-2,7
Citromlé	-2,5
Őszibarack	-2,4
Almalé	-2,2
Alma	-2,2
Eper	-2,2
Görögdió	-1,9
Szőlőlé	-1,0
Dió	6,8
Amerikai mogyoró	8,3

#### Gabona készítmények

Kenyér átlagosan	3,5
Tészták átlagosan	6,7
Liszt átlagosan	7,0
Fehér rizs	1,7
Búza kenyér	1,8
Rozs keksz	3,3
Fehér kenyér	3,7
Kevert gabona búzakenyér	3,8
Rozskenyér	4,1
Rozsliszt	5,9
Kukoricapehely	6,0
Tojásos tészták	6,4
Fehér spagetti	6,5
Teljes gabonából készült spagetti	7,3
Búza liszt	8,2
Zab	10,7
Barna rizs	12,5
Hüvelyesek átlagosan	1,2
Zöldbab	-3,1
Borsó	1,2
Lencse	3,5

#### Zsírok és olajok

<b>átlagosan</b>	<b>0,0</b>
Margarin	-0,5
Olívaolaj	0,0
Napraforgóolaj	0,0
Vaj	0,6

#### Italok

Vörösbor	-2,4
Ásványvíz	-1,8
Kávé	-1,4
Fehérbor	-1,2
Kakaó	-0,4
Tea	-0,3
Csapolt sör	-0,2
Világos sör	0,9

Minden PRAL pont 100 grammos adagra vonatkozik.  
Remer és Manz nyomán.

Mivel sokkal több savasan ható élelmiszer van, mint bázikusan ható, a tökéletes egyensúlyhoz táplálkozásunknak 80 %-ban bázis-képző (lúgosító) és 20 %-ban savasító elemekből kellene állnia.

Vízionizáló berendezés Magyarországon megvásárolható, rendelhető: [spirit@chello.hu](mailto:spirit@chello.hu)

www.spiritvilag.hu